

Inhalt

Zu diesem Buch – ein Beipackzettel	9
Prolog – Belastungen im Umbruch.....	15
Einstieg – das mentale Immunsystem.....	19
Kapitel 1:	
Sicherer werden – wie wir die Ungewissheit besser tolerieren	37
Kapitel 2:	
Das Gute finden – wie wir uns vor dem Negativen schützen.....	87
Kapitel 3:	
Abschalten dürfen – wie wir das Grübeln beenden und zur Ruhe kommen.....	141
Kapitel 4:	
Heiter bleiben – wie wir Humor und Leichtigkeit entwickeln.....	193
Kapitel 5:	
Zuversicht wagen – wie wir unsere Ängste bewältigen, um die Zukunft zu gestalten.....	241
Ausblick – in Zukunft stark und stabil	297
Epilog – Mut zum Aufbruch	307
Dank	317
Literatur	319
Quellennachweise	347